

Menú basal

MES:

Maig

CEIP SANTA TERESA



Il·lum i taula

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida 1: enciam, pera i carabasseta ratllada.

Amanida 2: enciam, carlota, dacsa i ceba.

Amanida 3: enciam, remolatxa, olives i api.

Amanida 4: enciam, col, dacsa i poma.

Amanida 5: mezclum, tomaca i raves.

G: Gaspatxo andalús casolà.

*Dimarts i Dijous: pa integral

Arròs de carillada
Hummus casolà de
remolatxa

4

A1 Kcal 673 HC.82 P.25 L.27

-IOGURT

Estofado de **lentilles ECO**
Cruixent de palometa

5

G Kcal 729 HC.74 P.43 L.29

-FRUITA

Volcà de **bolonyesa**
Truita de formatge

6

A3 Kcal 716 HC.45 P.35 L.44

-FRUITA ECO

Macarrons a la
napolitana
Lluç en salsa marinera

7

A4 Kcal 758 HC.103 P.30 L.25

-FRUITA

Potatge de cigrons
Titot amb allada
acompanyat de creïlles
grilló

8

A5 Kcal 773 HC.83 P.45 L.29

-FRUITA

Lentilles ECO a la
jardinera
Delícies casolanes de
pollastre al forn

11

A1 Kcal 651 HC.78 P.42 L.19

-FRUITA

Crema de vegetals amb
tostones
Salmó a les fines herbes
acompanyat de quinoa
saltada

12

A2 Kcal 758 HC.90 P.34 L.29

-FRUITA

Favada vegetal
Assortit de **croquetes**
casolanes

13

G Kcal 770 HC.81 P.44 L.30

-FRUITA

Arròs al forn amb cigrons
Complements del
tradicional arròs al forn

14

A4 Kcal 707 HC.100 P.25 L.23

-FRUITA ECO

Amanida de pasta
Ous trencats

15

A5 Kcal 729 HC.86 P.35 L.27

-FRUITA

Arròs blanc amb salsa de
verdures
Bacallà gratinat

18

A1 Kcal 718 HC.96 P.36 L.21

-FRUITA

Delícies casolanes de
coliflor a la napolitana
Fesols amb verdures

19

A2 Kcal 714 HC.80 P.31 L.30

-POSTRE SORPRESA

Fideuà de Marisc
Regirat d'ou

20

A3 Kcal 777 HC.85 P.35 L.33

-FRUITA

Lentilles ECO a la
jardinera
Sèpia en salsa mery

21

G Kcal 742 HC.76 P.42 L.30

-FRUITA

Guisat de **verdures**
Cuixets de **pollastre** al
forn

22

A5 Kcal 713 HC.69 P.35 L.33

-FRUITA

Espaguetis ECO en salsa
cremosa de xampinyons
Truita de ceba
caramel·litzada

25

A1 Kcal 657 HC.80 P.21 L.28

-FRUITA

Paella valenciana
Rotllet de formatge gouda
acompanyat de pa torrat
amb oli d'oliva

26

G Kcal 767 HC.95 P.29 L.30

-FRUITA ECO

Ensalada de cigrons
Magre a tacs en salsa de
tomaca acompanyada
d'albergínia en tempura

27

A3 Kcal 748 HC.65 P.38 L.36

-FRUITA

JORNADA GASTRONÒMICA
Sorprenem amb les
receptes més votades pels
alumnes per a l'elaboració
del menú en el dia cultural-
gastronòmic de cada mes.

28

A5 Kcal 648 HC.66 P.33 L.28

-FRUITA

Estofat de **lentilles ECO**
Delícies casolanes de peix
al forn

29

A5 Kcal 648 HC.66 P.33 L.28

-FRUITA

El trimestre
de:



Conté gluten



Crustacis



Ous



Peix



Cacauets



Soja



Lactis



Fruits de corfa



Api



Mostassa



Grans de sèsam



E-X
Diòxid de sofre i sulfits



Mol·luscos



Tramussos

Menú complementari nits

MES: **Maig**

CEIP SANTA TERESA



Il·lum i taula

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Dia del treballador

Bullit valencià
Lluç a la planxa

4

-FRUITA

Crema de carlota i porro
Pollastre a la planxa
Amanida d'escarola amb vinagreta de mel

5

-FRUITA

Quiche de porro i pernil
Tomaca trinxada amb magrana

6

-FRUITA

Mandonguilles d'albergínia amb salsa de tomaca
Creïlla rostida

7

-LÀCTI

Crema de carlota
Calamars a la planxa amb salsa Mery

8

-FRUITA

Crema de vegetals
Clòtxines al vapor

11

-FRUITA

Amanida de tomaca i olives
Coques de ...
els vostres ingredients preferits

12

-FRUITA

Regirat d'ou amb allets tendres
Salmó a la planxa

13

-FRUITA

Salmorejo acompanyat d'ou i pernil
Amanida de brots tendres

14

-FRUITA

Fajitas de pollastre amb verdures
(en les quals poder crear la teua combinació preferida)

15

-FRUITA

Sopa de verdures amb lletres
Vedella a la planxa acompanyada de tomaca cherry

18

-FRUITA

Amanida de brots tendres amb tomaca cherry
Rodanxa de **lluç** a la planxa amb creïlla al forn

19

-FRUITA

Crema de carabassa amb porro
Xulles de **titot** a la planxa

20

-FRUITA

Humus amb bastons de carlota i pa torrat
Coca de verdures amb pernil

21

-LÀCTI

Truita de...
Pintxos casolans de pollastre i pimentó verd

22

-FRUITA

Crema de xampinyó
Salmó a les fines herbes

25

-LÀCTI

Amanida
Llom a la planxa amb poma grilló

26

-FRUITA

Bullit valencià
Cazón a l'andalusa

27

-FRUITA

Sopa de peix amb **fideus**
Truita francesa

28

-FRUITA

Hot dog casolà de **llonganissa** de titot acompanyat de tomaca trinxada

29

-FRUITA



Conté gluten



Crustacis



Ous



Peix



Cacaüets



Soja



Lactis



Fruits de corfa



Api



Mostassa



Grans de sèsam



Diòxid de sofre i sulfits



Mol·luscos



Tramussos

El trimestre de:

